# ABRIR Y EQUILIBRAR EL CHAKRA SACRO

ABRIR Y
EQUILIBRAR EL
CHAKRA SACRO

# Abrir y equilibrar el chakra sacro.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS.


ÍNDICE DE CONTENIDOS.

INTRODUCCIÓN.

CAPÍTULO 1: QUÉ SON LOS CHAKRAS, CÓMO NOS AFECTAN Y CÓMO PODEMOS MANTENER SU EQUILIBRIO?

CAPÍTULO 2: CHAKRAS Y MÉTODOS DE EQUILIBRIO DE LOS CHAKRAS.

CAPÍTULO 3: ENTENDER EL CHAKRA SACRO.

CAPÍTULO 4: CARACTERÍSTICAS DEL CHAKRA SACRO.

CAPÍTULO 5: CHAKRA SACRO - SEXUALIDAD Y CREATIVIDAD.

CAPÍTULO 6: EQUILIBRIO DEL CHAKRA SACRO: SIGNOS Y VENTAJAS.

CAPÍTULO 7: CÓMO LOGRAR EL EQUILIBRIO DEL CHAKRA SACRO.

CAPÍTULO 8: EL CHAKRA SACRO O LA MORADA DEL YO.

CAPÍTULO 9: INDICADORES DE QUE SU CHAKRA SACRO NECESITA SER FORTALECIDO.

CAPÍTULO 10: EL CHAKRA SACRO Y TU SALUD LA FERTILIDAD, EL DESEO, LA CREATIVIDAD Y TUS CADERAS.

CAPÍTULO 11; LA ACTIVACIÓN DEL CHAKRA SACRO MEJORA SU COMPORTAMIENTO SEXUAL.

CAPÍTULO 12: CHAKRA SACRO Y CREATIVIDAD SENSUAL.

CAPÍTULO 13: ABRIR Y EQUILIBRAR EL CHAKRA SACRO.

CAPÍTULO 14: LA RELACIÓN ENTRE LA SANACIÓN CON CRISTALES Y EL CHAKRA SACRO.

CAPÍTULO 15: LAS ASANAS DE YOGA DEL CHAKRA SACRO.

CAPÍTULO 16: ÉXITO EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA CURACIÓN DEL CHAKRA SACRO.

CAPÍTULO 17: LA INSPIRACIÓN Y EL CHAKRA SACRO.

CAPÍTULO 18: EL CHAKRA SACRO Y EL COACHING DE VIDA ESPIRITUAL.

CAPÍTULO 19: ABRIR EL CHAKRA SACRO CON TERAPIA DE PIEDRAS Y DANZA.

CAPÍTULO 20: CÓMO LOS CUENCOS DE CRISTAL AYUDAN A EQUILIBRAR EL CHAKRA SACRO.

CAPÍTULO 21: ONDAS CEREBRALES PARA ACTIVAR EL CHAKRA SACRO.

CONCLUSIÓN.

# INTRODUCCIÓN.

El movimiento de la Nueva Era ha alterado significativamente la visión del mundo sobre el sistema de chakras. Hoy en día, los chakras se consideran puntos de energía a lo largo de la columna vertebral, cada uno de los cuales gobierna un aspecto particular de la existencia humana.

El sistema de chakras se considera una entidad única, y una corriente continua de energía recorre el canal primario de energías (la columna vertebral) en respuesta a los acontecimientos de la vida. A cada chakra se le asigna un color específico del espectro del arco iris que corresponde a distintas emociones humanas. Se cree que los chakras se asemejan a embudos y por eso se les conoce también como "remolinos de energía".

Los chakras inferiores simbolizan nuestra existencia humana, mientras que los chakras superiores representan nuestra espiritualidad; a medida que uno avanza en su viaje espiritual, la energía fluye desde el chakra raíz (situado en la base de la columna vertebral) hasta el chakra de la coronilla (ubicado en la parte superior de la cabeza). Sin

embargo, los chakras pueden interrumpirse, y esto da lugar a una vida problemática. Por lo tanto, cuidar de cada Chakra y mantener un sistema de chakras saludable y abierto es crucial.

El Chakra sacro está situado justo debajo del ombligo en la zona sacra y representa nuestra sexualidad y emociones. Este Chakra está relacionado con la forma en que nos presentamos a los demás y cómo nos adaptamos a nuestro entorno. También se asocia con la originalidad.

El flujo de energía en esta zona del sistema de chakras es análogo al concepto científico de las fuerzas de cohesión de la atracción y el enlace químico, por lo que este Chakra rige la forma en que nos sentimos atraídos por los demás y cómo establecemos relaciones con ellos.

Este Chakra sirve como centro nervioso emocional. El hecho de que los órganos sexuales femeninos estén situados en el Chakra sacro indica que las mujeres tienen una concepción más emocional de la sexualidad que los hombres, cuyos órganos sexuales están situados en el primer Chakra, también denominado Chakra físico o raíz.

El Chakra sacro está relacionado con la lengua y las manos, que son áreas de comunicación y creatividad. El Chakra sacral se forma a lo largo de la infancia y su desarrollo está determinado por la libertad con la que se

nos permitió expresar nuestras emociones durante esa época. Cuando esta sección del sistema de chakras se desarrolla eficazmente y se mantiene abierta y equilibrada, nos permite ser emocional y sexualmente accesibles a los demás y expresar nuestras emociones libremente.

El naranja es el color vinculado a este Chakra. A cada Chakra se le asocian varias piedras preciosas para mantenerlo abierto y restablecer su equilibrio cuando se altera. Las piedras preciosas para el Chakra sacro son la cornalina, el ágata naranja, la calcita y el ojo de tigre. En esta GUÍA, exploraremos técnicas efectivas para abrir y equilibrar este Chakra.

Sigue leyendo para saber más.

# CAPÍTULO 1: QUÉ SON LOS CHAKRAS, CÓMO NOS AFECTAN Y CÓMO PODEMOS MANTENER SU EQUILIBRIO?

Un campo de energía llamado aura rodea nuestro cuerpo físico. Los chakras son ruedas giratorias en el aura que gobiernan el flujo de energía en el cuerpo. Si alguno de ellos se bloquea (inactivo) o se abre en exceso (hiperactivo), el flujo de energía se interrumpe, afectando a nuestra salud y bienestar generales.

Hay siete Chakras importantes:

El chakra raíz - Se encuentra en la base de la columna vertebral. Cuando está equilibrado, tenemos una sensación de poder y seguridad. Cuando está desequilibrado, podemos experimentar impaciencia o rabia, y nuestro comportamiento puede volverse impulsivo, violento o manipulador.

Chakra Sacro - Situado inmediatamente debajo del ombligo, un chakra sacro equilibrado nos proporciona una sensación de seguridad en nosotros mismos, asertividad y

alegría. Cuando está desequilibrado, podemos experimentar sentimientos de letargo e inferioridad, tener una baja autoestima y encerrarnos en patrones de pensamiento negativos.

Chakra del plexo solar: situado justo encima del ombligo, el chakra del plexo solar rige nuestra capacidad de empatía. Cuando estamos en armonía, somos organizados y lógicos; cuando estamos desequilibrados, podemos ser perezosos y excesivamente emocionales, y a menudo nos afectan las emociones y preocupaciones de los demás.

El chakra del corazón - Situado directamente encima del corazón. Somos amables, generosos y simpáticos cuando estamos en armonía. Tenemos una gran autoestima y somos tolerantes con los demás. Cuando está desequilibrado, nos sentimos desconectados de nuestras emociones y nos resulta difícil expresar afecto. Podemos desarrollar sentimientos de envidia, inseguridad y resistencia al cambio.

El chakra de la garganta - Se encuentra encima de la garganta y está asociado a la comunicación. Cuando estamos equilibrados, podemos hablar libremente y somos sensibles a lo que dicen los demás. Cuando está desequilibrado, puede ser difícil articular nuestras emociones. Es posible que seamos infieles a las personas o

que nos sintamos atrapados en acontecimientos o sentimientos.

Chakra del Tercer Ojo - situado en el centro de la frente; cuando este Chakra está en armonía, nos permite ser intuitivos y sabios. Podemos sentirnos dominados por las emociones de los demás. Cuando está desequilibrado, podemos experimentar sentimientos de desorientación y miedo y vivir en el pasado.

Chakra de la coronilla: situado en la parte superior de la cabeza, el chakra de la coronilla está asociado a nuestra conexión espiritual. Cuando estamos en un estado equilibrado, nos sentimos creativos y simpáticos. Cuando está desequilibrado, podemos volvernos vanidosos y demasiado dominantes con los demás. Nuestra imaginación puede "trabajar horas extras."

Muchas técnicas equilibran los chakras y otros componentes del flujo de energía en todo el cuerpo.

1) Un terapeuta alternativo, como un profesional de la kinesiología, un sanador de reiki o un trabajador de la energía, puede analizar el flujo de energía en tu cuerpo, incluidos los chakras, y rectificar cualquier desequilibrio.

2) El T'ai Chi y el Yoga son tipos de ejercicio beneficiosos para maximizar el flujo de energía del cuerpo.

3) Dado que cada Chakra responde a una vibración única, se pueden utilizar piedras preciosas, colores y/o aceites esenciales para equilibrarlos. Ciertas piedras, colores y aceites esenciales vibran en la frecuencia requerida por determinados chakras. Simplemente quema el aceite adecuado, coloca la piedra preciosa encima del Chakra, cierra los ojos y visualiza el color que entra en el Chakra a utilizar.

Coloque una piedra en cada uno de los siete chakras para el equilibrio total.

Los aceites esenciales para el Chakra Raíz son hematita, rojo, manzanilla, geranio, hierba de limón, menta y romero.

El naranja jaspeado rojo, el eucalipto, la lavanda, el pachulí y el vetiver son aceites esenciales para el Chakra Sacro.

Los aceites esenciales que se asocian con el Chakra del Plexo Solar son el citrino, el amarillo, la canela, la baya de enebro y la menta.

Cuarzo verde, verde o rosa, ciprés, geranio, menta y ylang ylang son aceites esenciales para el Chakra del Corazón.

El Encaje Azul, Azul, Eucalipto, Incienso, Rosa y Sándalo son aceites esenciales para el Chakra de la Garganta.

Los aceites esenciales para el Chakra del Tercer Ojo son la amatista, el índigo, la salvia sclarea, la lavanda, el petitgrain y el sándalo.

Aceites esenciales para el Chakra de la Corona - Cuarzo Nieve, Violeta, Bergamota, Jazmín, Palmarosa y Árbol del Té.

# CAPÍTULO 2: CHAKRAS Y MÉTODOS DE EQUILIBRIO DE LOS CHAKRAS.

El objetivo del equilibrio de los chakras, también conocido como despertar de los chakras, es equilibrar la energía del cuerpo. Los chakras son centros de energía que comienzan en la parte superior de la cabeza y descienden por la columna vertebral. Sus energías existen y funcionan de forma similar a su cuerpo físico. Cuando una parte está dañada o bloqueada, puede perjudicar tu salud emocional.

Existen siete chakras comúnmente reconocidos.

La clave para mantener una vida sana es mantener un chakra raíz equilibrado. El chakra raíz está situado en la base de la columna vertebral y es de color rojo. Se ocupa de los problemas de supervivencia, como la comida, el dinero y el confort básico. Cuando las áreas esenciales de su vida parecen estar fuera de control, el chakra de la raíz es el lugar para comenzar a sanar.

El chakra sacro es de color naranja y se sitúa en el bajo vientre. Se centra en las conexiones sexuales, el

placer, el compañerismo y el bienestar personal; su elemento es el agua.

El chakra del plexo solar está situado en la parte superior del vientre y es de color dorado. Su elemento es el fuego y se relaciona con el estado energético del cuerpo físico y mental. Un chakra del plexo solar sano ofrece la fuerza de voluntad, la concentración y la seguridad en sí mismo para lograr sus objetivos.

El chakra del corazón está situado en el centro del pecho. Es de color verde y está compuesto de aire. Cuando el chakra del corazón se abre, puedes expresar gratitud y amor sin restricciones. Como se centra en tu relación con toda la humanidad, muchos lo consideran el más significativo de los principales.

En quinto lugar, el color del chakra de la garganta (situado en la garganta) es el azul brillante. Rige el lenguaje, el sonido y la comunicación. Un chakra de la garganta abierto le permite expresar sus emociones y pensamientos de forma saludable.

Sexto: El tercer ojo, uno de los chakras más conocidos, está situado en la frente, entre los ojos. Su color, el azul índigo, se asocia con la intuición y la capacidad de percibir más allá de lo tangible. Este chakra influye

directamente en la inventiva, la sagacidad y la capacidad de tomar decisiones.

Un chakra de la cabeza sano aumenta la conciencia del intelecto divino del universo. El chakra de la corona está situado en la coronilla. Es el centro creativo donde te conectas con tu ser superior; su color es el violeta.

Tus chakras están interconectados, por lo que el efecto dominó puede ser devastador cuando uno de ellos se bloquea. Considera tu cuerpo como el hardware del ordenador; es una máquina que funciona mientras se mantenga y tenga energía (como comida, bebida, etc.).

Un ordenador no puede funcionar sin el software adecuado. Tus chakras funcionan como el software de un ordenador, utilizando su energía para determinados usos. Al igual que un ordenador, tu sistema energético puede absorber energías dañinas. Al igual que un programa de detección de virus, el equilibrio de los chakras purifica el sistema para evitar daños a largo plazo.

Hay varias técnicas recomendadas para equilibrar los chakras.

El enfoque práctico es un método convencional para equilibrar los chakras. Requiere un conocimiento exhaustivo

de las interrelaciones de los chakras. De ahí que se aconseje con frecuencia acudir a un experto.

La Técnica de Liberación Emocional (EFT) consiste en dar golpecitos en los puntos energéticos clave del cuerpo y cantar afirmaciones y resoluciones.

Las piedras preciosas suelen emplearse para limpiar y activar los chakras. Se colocan piedras concretas en cada uno de ellos y se recitan mantras especiales conocidos como sonidos de semillas.

La meditación es la técnica más sencilla y una de las más exitosas. Consiste en lograr un estado de calma física mientras se concentra en un chakra específico.

Unos chakras equilibrados pueden facilitar una conexión emocional más profunda con objetivos verdaderamente satisfactorios.

# CAPÍTULO 3: ENTENDER EL CHAKRA SACRO.

El Chakra sacro está situado justo debajo del ombligo, está relacionado con la creatividad y la sexualidad, y rige nuestros apetitos sexuales y gastronómicos. Cuando esta zona está en armonía, estamos en contacto con nuestras emociones y somos receptivos a recibir y dar placer.

Este Chakra de color naranja es el segundo y está situado debajo del ombligo en la parte inferior del abdomen. El color naranja está relacionado con la vida, la resistencia, la inventiva, el entusiasmo y la felicidad. Representa la energía, el calor y el sol. Sin embargo, el naranja es menos intenso o agresivo que el rojo debido al amarillo.

Los órganos asociados a este chakra son el útero, los ovarios, los testículos, el intestino grueso, la próstata y la circulación. Si sufres de tensión premenstrual, quistes ováricos, síndrome del intestino irritable, endometriosis, lumbalgia o enfermedades pancreáticas o testiculares, este es el Chakra en el que debes centrarte.

También representa la autoaceptación, el permitirnos ser quienes realmente somos, el respeto a nosotros mismos

y el respeto a los demás. La autoaceptación consiste en aceptarnos y querernos tal y como somos ahora.

Podemos tener cosas que deseamos cambiar, pero mientras formen parte de nosotros, debemos aprender a amarlas y aceptarlas. Este es el centro de nuestras relaciones y afecta a lo bien que podemos dar y recibir por igual; es la fuente de la pasión de nuestra vida.

Este centro también es responsable de la dualidad. Cuando los opuestos dentro de nosotros y nuestras emociones se equilibran, la relación es saludable, y nosotros también. Sin embargo, cuando hay extremos de cualquiera de las dos polaridades, pueden surgir problemas. En su forma más extrema, esto es el trastorno bipolar. Cuando este centro está desequilibrado, nuestros pensamientos y emociones pueden conducir a la depresión, la adicción, la anorexia o la bulimia.

El nombre sánscrito de este es Svadisthana, que se traduce como "casa sagrada del yo". Lo adoro porque a menudo olvidamos que somos sagrados y debemos honrarnos a nosotros mismos, y aquí es donde lo hacemos.

Gira en el sentido de las agujas del reloj en las mujeres y en sentido contrario en los hombres.

Este centro de energía tiene que ver con seguir la corriente, aceptar las cosas como son y simplemente existir en el presente.

El color de este Chakra me recuerda al amanecer y al atardecer, cuando la mayoría de la gente se desprende de todo y simplemente está "en el momento". También representa la esperanza de lo que traerá el nuevo día o la esperanza en el futuro.

Este vórtice de energía es la fuente de nuestras habilidades líricas.

El ámbar es la piedra preciosa asociada a este Chakra, por lo que llevarlo o sostenerlo mientras se medita será beneficioso. Para equilibrar este Chakra, céntrate en una imagen naranja o en un amanecer o atardecer y repite la afirmación: "Soy creativo, equilibrado y vivo el momento. Tengo relaciones sanas y amorosas, y me siento cómodo con mi sexualidad".

A continuación, dirige tu atención al abdomen, a la región del "vientre" (o donde estaría el vientre si fueras un hombre). Dedica un momento a observar el chakra. Considera su color y su vitalidad. ¿Se distingue y el color es vibrante? El ángel asociado a esta zona es el Arcángel Gabriel, que encarna la pureza. Por lo tanto, permite que

sus manos invisibles coloquen en un cubo cualquier turbiedad o decoloración de la zona.

Ella limpiará tus emociones de negatividad y adicciones dañinas, permitiéndote dejar ir las relaciones que te han hecho sentir sucio. Ella te liberará de tus antojos de comida insana y descubrirá que tus pensamientos y tu apego a la comida insana o a los excesos alimenticios se han desvanecido. Cuando haya terminado, envía el cubo hacia la luz del sol para que se purifique. Ahora está limpio, completo y de color naranja.

Atrae la energía creativa naranja al espacio dentro y alrededor de ti, y empezarás a experimentar un resplandor naranja. Siente cómo la energía entra en tu Chakra y le infunde vigor, claridad de pensamiento, aceptación y esperanza. Observe cómo se desarrolla y se mueve en espiral hasta que se extiende a muchos metros de su cuerpo.

El Chakra sacro gobierna los órganos sexuales y reproductores, el bazo y el sistema urinario. Los desequilibrios en este Chakra pueden dar lugar a enfermedades del sistema reproductivo, síntomas menstruales o de la menopausia, disfunción sexual y pérdida de apetito por el sexo, la comida y, en definitiva, por la vida.

Este Chakra está equilibrado cuando uno está en contacto con sus emociones y es capaz de expresarlas, tiene límites adecuados, experimenta placer y se mueve con elegancia.

La curación de los desequilibrios relacionados con este Chakra implica el desarrollo de una relación sana con las propias emociones y el sentido del placer (de forma saludable). Las afirmaciones beneficiosas en este contexto se refieren al placer merecido, a estar en contacto con las emociones y a expresarlas, y a disfrutar de la vida.

La Técnica de Liberación Emocional (EFT) puede ser muy útil para identificar el tono emocional asociado a una experiencia. He observado repetidamente con clientes cómo el trabajo con la Técnica de Liberación Emocional (EFT) sobre un problema mientras se habla de él lleva a identificar y liberar las emociones subyacentes.

La curación energética también es beneficiosa por razones similares en un sentido más amplio. Hablar de un problema emocional durante el proceso de admisión y recibir un tratamiento práctico puede llevar a reconocer y liberar los sentimientos.

También he visto que recibir curación energética y practicar la Técnica de Libertad Emocional (EFT), ya sea solo

o con un terapeuta, aumenta la conciencia y la capacidad de experimentar las emociones por completo.

Además, algunos tipos específicos de curación emocional pueden ser beneficiosos. La curación del niño interior, la curación de la vida anterior y la curación del cordón relacional pueden liberar la energía vinculada con el daño inicial, lo que resulta en una curación profunda.

El tantra es un camino espiritual que celebra todos los aspectos de la vida, incluida la sexualidad, como parte integral de la vida espiritual. Como resultado, promueve una visión sana y equilibrada del sexo y reclama nuestro derecho al placer (en la vida en general y en la vida sexual sana.) Creo que el tantra y las técnicas de danza libre, como los cinco ritmos o la biodanza, pueden ser beneficiosos en este caso.

Del mismo modo, tanto la biodanza como la danza de los cinco ritmos fomentan la conciencia emocional y la danza al ritmo de diferentes estilos musicales, en solitario y en pareja. Por último, el color sano y equilibrado del Chakra sacro es un naranja intenso, y su sonido sano y equilibrado es "OH."

# CAPÍTULO 4: CARACTERÍSTICAS DEL CHAKRA SACRO.

Considera el paso del primer al séptimo Chakra como etapas hacia la realización de Dios, incorporando todas las características de los chakras a lo largo del camino.

Tomando decisiones y adquiriendo lecciones de vida, avanzamos en nuestro viaje espiritual, a veces retrocediendo antes de volver a avanzar. Sin embargo, una vez que trascendemos los estilos de vida de los chakras inferiores, con sus objetivos materialistas y egoístas, y experimentamos la vida a través de los chakras superiores, creciendo cada vez más en el amor, nos damos cuenta de que nuestro lado espiritual siempre ha estado ahí, sólo esperando a ser descubierto.

COMPOSICIÓN DEL CHAKRA SACRO.

Cuando el Chakra sacro está en armonía, se tiene un pensamiento claro, emociones intactas y una mente activa. Este Chakra está influenciado por cómo se expresan o reprimen las emociones de la infancia.

FUNCIONES SALUDABLES:

Físicamente capaz de aceptar la propia sexualidad.

MENTE: lidia bien con la ansiedad; se ama a sí mismo; tiene confianza en sí mismo; tiene sentido de pertenencia; buen humor; extiende la calidez a los demás; compasivo; expresa el deseo de poder personal positivo en forma de éxito material; autoridad; propiedad; control; capaz de sobrevivir por sí mismo, asumir riesgos con resiliencia para recuperar las pérdidas

ESPIRITUAL: a gusto en el mundo físico; intuitivo; clarividente; adaptable al cambio

DISFUNCIÓN: Se activa por las dificultades para tener sentimientos positivos hacia uno mismo y hacia los demás. Es posible que no se quiera a sí mismo.

Aparato reproductor; genitales; intestino grueso; glándulas suprarrenales; zona lumbar; pelvis; región de la cadera; apéndice; bajo vientre; riñones; vejiga; estreñimiento; calambres musculares; falta de energía; alergias; sistema circulatorio; ciática; problemas gineco-obstétricos; próstata; bazo; pérdida de peso; inhibiciones.

MENTAL: emocionalmente explosivo; excesivamente ambicioso; manipulador; delirante; ve a las personas como

objetos sexuales; dominante; delirios grandiosos; ataques de pánico; victimista; tímido; miedoso; falta de confianza; excesivamente sensible; se niega a sí mismo.

ESPIRITUAL: considera que sus convicciones espirituales son el único camino

Traiga los colores naranja y el agua a su espacio; diviértase; baile; sea receptivo al cambio.

El Chakra sacro (Svadhisthana) tiene seis pétalos.

UBICACIÓN: 1-2 pulgadas debajo del ombligo, la parte baja de la espalda y los órganos sexuales.

PROPÓSITO: deseo; continuación de la especie; centro ético del cuerpo; deseos; creatividad; actitud hacia toda la vida; cambio de hábitos; hogar del niño interior; aprender a afrontar el miedo y la supervivencia; fe.

Los riñones, las glándulas mamarias, los ovarios, los testículos, la próstata y el bazo son órganos anatómicos.

PERCEPCIÓN DEL CHAKRA: calor en la zona del bajo vientre/hara.

EL COLOR es naranja.

ELEMENTO: agua.

ESTADO ENERGÉTICO: Líquido.

CENTRAL: emotivo; receptivo a los sentimientos.

FUERZA: Prana.

GEMAS; El coral naranja perlado, la piedra de sangre, la cornalina y el ámbar son ejemplos de gemas.

MEDITACIÓN: reflexionar sobre una sensación de bienestar tranquilo.

MENTAL/EMOCIONES: emocional; lágrimas; placer; sufrimiento.

NATURALEZA: fisiológica.

PLANETA: marte; luna.

DESEMPEÑO PSICOLÓGICO: sexualidad.

RELACIÓN: identificar las relaciones morales que satisfacen las necesidades corporales.

SACRAMENTO: Comunión.

SENTIDO: el sabor, el placer emocional, el terror y la ira.

SÍMBOLO: una pirámide sin su tapa.

TONO / TECLA: tono Ohhh; clave D.

POSTURA DE YOGA: cobra.

# CAPÍTULO 5: CHAKRA SACRO - SEXUALIDAD Y CREATIVIDAD.

Swadhisthana significa "dulzura" en sánscrito. El Chakra Sacro se considera la sede del placer y del gusto en su sentido más amplio, incluyendo la comida, la ropa, la música, el diseño y el color. Tiene que ver con la atracción y la sexualidad en particular (la identidad y el placer sexual, más que la sexualidad primaria del Chakra Raíz). Además, es la sede de nuestras emociones.

Este Chakra es el más femenino de los siete. Tiene una profunda conexión con la reproducción y está regido por la luna, que tira de los océanos y mares y del agua dentro de nuestro cuerpo. Este Chakra se caracteriza generalmente por la fluidez física y la gracia cuando está equilibrado.

El Chakra Sacro se simboliza como un loto con seis pétalos de color naranja que rodean un círculo blanco (que representa el agua) y una luna creciente de color azul claro. Suben y bajan como si estuvieran influenciados por las mareas de la luna. Controla los fluidos del cuerpo, las emociones y la sexualidad.

Nuestro cuerpo está compuesto principalmente por fluidos. Este Chakra está situado entre el ombligo y los genitales en el bajo vientre. Controla el bazo, los órganos reproductores (testículos y ovarios), los riñones y la vejiga, y los fluidos corporales, incluyendo la sangre, la saliva y el líquido seminal. Somos aproximadamente un 75% de agua, y las terapias de agua son el método más eficaz para armonizar este Chakra.

Un mal equilibrio sacro se caracteriza por la torpeza física o la falta de coordinación. A medida que van aceptando sus emociones y su sexualidad, los adolescentes suelen tener un Chakra Sacro desequilibrado.

Además de ser agraciados, los individuos con un chakra equilibrado suelen ser amables, abiertos y dignos de confianza, están en contacto con las emociones y son capaces de expresarlas, están deseosos de percibir lo positivo en lugar de lo malo y transforman los problemas en retos.

Un chakra desequilibrado produce culpa, autocompasión, comportamiento manipulador y envidia. Si su Chakra Sacro está demasiado abierto, puede descuidar sus propias necesidades y preocuparse tanto por las de los demás que se siente como un mártir. La sexualidad está en

el centro de este Chakra. Por lo tanto, pueden surgir problemas sexuales, celos y obsesión si está desequilibrado.

Este Chakra se caracteriza por la conciencia sexual en lugar del impulso sexual primordial. Controla nuestra identidad sexual, la capacidad de establecer relaciones íntimas y el disfrute de la sexualidad. Cuando está en armonía, puede proporcionarnos una enorme satisfacción sexual y emocional.

Cuando está desequilibrado, pueden surgir diferentes problemas. Si su Chakra Sacro está cerrado u obstruido, puede obsesionarse con el sexo o su sexualidad, excluyendo a todos los demás. Puede ver el sexo como una experiencia simplemente física, hedonista y sin emociones.

En el extremo opuesto, puede volverse impotente o congelado. Una razón típica para un chakra sacro cerrado es el abuso sexual. Cabe destacar que la palabra sacral deriva de la misma raíz que "sagrado". El sexo no pretende ser una actividad trivial y sin sentido, ni tampoco pretende generar culpa. Por el contrario, la apertura y la empatía son una fuente de enorme alegría y placer.

El Chakra sacral es el Chakra con más energía femenina. Representa la atracción, en particular la sexualidad, y sirve de eje emocional. Está regido por la luna, por lo que significa fluidez y gracia. El Chakra sacro está

situado entre el ombligo y los genitales en el bajo vientre. Rige el bazo, el riñón, la vejiga y los órganos reproductores.

Dado que este Chakra controla todos los fluidos corporales y que los seres humanos son aproximadamente un 75% de agua, el tratamiento con agua es el enfoque más eficaz para equilibrar este Chakra.

A medida que maduramos y aceptamos nuestras emociones y sexualidad, este Chakra suele estar desequilibrado. Las personas con un chakra sacro equilibrado son agradables, gráciles, abiertas a nuevas experiencias y constantemente optimistas. Un chakra desequilibrado conduce a pensamientos negativos, temor, autocompasión y envidia.

Un chakra sacro equilibrado aumenta su capacidad de conectar físicamente con su cónyuge en un estado de pureza, lo que da lugar a la satisfacción emocional y sexual. Sin embargo, cuando está desequilibrado, surgen muchos problemas. Usted descarta a su pareja y la percibe como una fuente de entretenimiento.

En ocasiones, la situación se vuelve tan grave que empiezas a abusar sexualmente de tu pareja y consideras el sexo como un acto meramente físico desprovisto de sentimientos. El nombre "Sacra" deriva de la palabra

"santo", que significa "puro", y el sexo no es un hecho trivial o sin sentido.

La limpieza de los chakras es un método excelente para conseguir un estilo de vida saludable. Cuando nuestros chakras están despejados y bien equilibrados, esto influye en nuestra salud emocional, espiritual y física. Una vez que el Chakra ha sido abierto y limpiado, es crucial asegurarse de que está cerrado, ya que es vulnerable a las energías dañinas si se mantiene abierto.

El Chakra Sacro es el Chakra sacro y está situado aproximadamente de 3 a 4 centímetros por debajo del ombligo. Oscila entre el naranja y la nota D. Contiene las fuerzas de la imaginación, la lujuria, la sexualidad y la procreación. Es el comienzo de la conexión con los demás.

Será artísticamente expresivo si su zona sacra está en armonía, tanto si es artístico, como si es un artista de la palabra, o si es expresivo en sus actividades cotidianas, como la crianza de los hijos, su carrera, etc. También se sentirá cómodo con su sexualidad y será expresivo de manera que respete a los demás y se gane su respeto. Si no le gusta el sexo o está obsesionado con él, su Chakra sacro puede estar desequilibrado.

Muchas religiones tradicionales tienden a atribuir un gran terror a la sexualidad. Este miedo se ha transmitido

durante décadas, y la sociedad lo ha abrazado o rechazado en distintos momentos. El Chakra Sacro ha sido golpeado a lo largo del tiempo.

Ciertamente, en los tiempos modernos nos estamos vinculando más a nuestra sexualidad como una forma de autoexpresión y una profunda expresión de intimidad; sin embargo, todavía tenemos un largo camino por recorrer, y muchos individuos todavía luchan por tener una sexualidad sana y amorosa.

La creatividad también ha sido reprimida y, en ocasiones, prohibida (pensemos en la Edad Media, durante la cual toda expresión creativa que no fuera el arte religioso estaba completamente prohibida). Ahora que entendemos la creatividad como toda expresión propia, cuanto mayor sea nuestra confianza, más nos expresaremos en todo lo que hagamos. Los siguientes ejercicios te ayudarán a equilibrar tu Chakra Sacro.

- Cambia tu perspectiva sobre la sexualidad leyendo "Reclaiming Goddess Sexuality" de Linda E. Savage.

- Explora tu sexualidad, que puede necesitar tratamiento para resolver cualquier dificultad asociada.

- Explora tu lado creativo utilizando medios que te emocionen, como los colores, las palabras y la música. No evalúes el resultado; simplemente disfruta del proceso de exploración.

- Consulta con un Técnico Energético Avanzado para tratar el estado de tu sistema energético y cualquier daño o impacto en tu Chakra Sacro.

Desarrollar tu conexión con este Chakra puede ser agradable. Comprenderte a ti mismo y lo que funciona y lo que no en tu vida te da poder, sobre todo porque cuando te encuentras con algo que no funciona, hay formas y medios para solucionarlo. El resultado puede ser una vida mucho más satisfactoria y amorosa.

# CAPÍTULO 6: EQUILIBRIO DEL CHAKRA SACRO: SIGNOS Y VENTAJAS.

El Chakra sacro está situado debajo del ombligo en la región sacra y representa nuestras emociones y la sexualidad con los demás. El flujo de energía de este Chakra se asemeja a las fuerzas de cohesión de la atracción que regulan la unión química. En consecuencia, el Chakra sacro está vinculado con nuestra idea de atracción y el crecimiento de nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

Como el Chakra sacro es el principal responsable de los fluidos del cuerpo, en particular de los fluidos del sistema linfático y de los fluidos sinoviales de las articulaciones, es aquí donde adquirimos flexibilidad y fluidez.

El color naranja y el símbolo tradicional del Chakra sacro, la luna creciente, significan nuestras emociones y las relaciones que desarrollamos con los demás. La luna refleja la luz del sol, del mismo modo que los individuos suelen reflejar y compartir la energía y las experiencias de los demás.

El centro energético de nuestro cuerpo es el sistema de chakras, que mantiene nuestra salud general. Incluso si un solo chakra se bloquea o desequilibra, todo el sistema de chakras se verá afectado. Esto enfatiza la importancia de mantener el equilibrio y la apertura de cada Chakra. Un chakra abierto contribuye a una vida equilibrada y a una sensación general de bienestar.

Cuando el Chakra sacro no está abierto, o la energía que fluye de él está desequilibrada con la energía de los otros chakras, una persona puede experimentar intensos arrebatos emocionales y obsesión sexual. Un chakra sacro bloqueado también puede dar lugar a una falta de creatividad, a la separación de los demás, a la envidia, a la culpa, a la hipersensibilidad, a la dependencia emocional y a una comprensión limitada de las fronteras y los límites personales.

Cuando nuestro Chakra sacral no se mantiene abierto, normalmente perdemos los lazos con nuestra familia y amigos y volvemos a guardar las cosas para nosotros mismos. Sin embargo, el Chakra sacro también está asociado a nuestro sentido de la autoestima; un desequilibrio y bloqueo significativo del Chakra sacro podría llevarnos a la auto-negación y a la auto-privación de todo aquello que nos hace sentir bien.

Un chakra sacro desequilibrado se manifiesta físicamente en forma de molestias en la zona lumbar, agotamiento suprarrenal, enfermedades de transmisión sexual e infertilidad. En el peor de los casos, un chakra sacro bloqueado puede provocar trastornos alimentarios como la anorexia e incluso la depresión maníaca.

Ciertos movimientos de yoga, la terapia del color, la terapia del sonido y la curación energética, entre otros, pueden utilizarse para mantener el chakra sacro abierto y en equilibrio. Uno de los métodos más sencillos para mantener la salud del Chakra sacro es llevar ropa de color naranja y tener adornos y decoración de color naranja en casa y en el trabajo.

Tener un fuerte sentido de satisfacción corporal, realización emocional y expresión creativa es una de las ventajas de tener un chakra sacral abierto. Tener un chakra abierto facilita las conexiones abiertas y de confianza con nuestros seres queridos. Suele evocar un fuerte deseo de vida, amor, sexo y comida deliciosa.

# CAPÍTULO 7: CÓMO LOGRAR EL EQUILIBRIO DEL CHAKRA SACRO.

El Chakra sacro se encuentra predominantemente a unos cinco centímetros por debajo del ombligo, en el bajo vientre. ¿Se ha encontrado alguna vez con una persona que, por alguna razón, exuda calidez, amabilidad y una propensión anormal al apego?

Pues bien, éste es el conocido indicador de un desequilibrio excesivo del chakra sacro. Otros síntomas de un desequilibrio son la timidez, la hipersensibilidad, los problemas de sexualidad, los problemas de confianza y la inestabilidad emocional.

Esta zona energética determina la conexión emocional de un individuo y sus relaciones con los demás. Sin duda, todo el mundo se encontrará con un desequilibrio del chakra sacro al menos una vez en su vida. Por lo tanto, para mantener la salud emocional y mental, es necesario aprender a encontrar el equilibrio. Hacerlo puede mejorar significativamente la salud en general.

Al igual que la armonización de otros chakras, este punto energético vibra con un color y un tono distintos. El color calmante de este Chakra es el naranja. Imagina un brillo naranja brillante y sanador que emana de todo tu vientre inferior, concentrándote intensamente en tu respiración y dejando ir todas tus preocupaciones. Esto ayuda a regular tu Chakra sacral, reduciendo la tensión o la enfermedad.

La segunda opción de equilibrio es bailar como si nadie estuviera mirando a un nivel escandaloso. Se ha demostrado que este es uno de los métodos de equilibrio más sencillos y eficaces. Purificarás y equilibrarás este centro de energía bailando con las caderas al mismo tiempo que obtienes los beneficios de la actividad física.

Siempre hay algo de estrés físico y peso emocional en las caderas, por lo que existen muchas posturas de yoga para abrir las caderas. El Chakra sacro está en relación directa con la parte inferior del abdomen y las caderas. Centrarse en las principales posturas de yoga de apertura de cadera también puede regular significativamente este Chakra.

Aunque hay muchas posturas de yoga de apertura de cadera, es práctico centrarse en unas pocas posturas y practicarlas todos los días hasta lograr el equilibrio necesario del chakra sacro. Esto puede requerir tiempo y

perseverancia, pero la conclusión será extremadamente satisfactoria.

Mientras que las posturas de yoga de apertura de cadera pueden hacer un excelente trabajo para equilibrar el Chakra Sacro, la construcción de músculos puede producir resultados aún mejores. Mantener la forma física alivia la tensión física y emocional no deseada, purificando completamente este centro energético.

Además, los ejercicios de acondicionamiento eficaces preparan al ser físico y emocional para la meditación. La clave para equilibrar el Chakra sacro es lograr la armonía con los demás chakras.

Teniendo en cuenta que un desequilibrio en un Chakra a menudo muestra anormalidades en todos los otros chakras, especialmente el Chakra sacro, al pensar debido a una conexión directa, aquellos que buscan un mayor bienestar emocional y físico deben considerar la alineación de los chakras. Durante las sesiones de meditación, intente liberar toda la tensión corporal y mental no deseada de los chakras.

Es esencial liberar la tensión no deseada y abrazar nuevas y fascinantes experiencias. Aprender e intentar liberar las cargas emocionales y mentales también es esencial para regular el Chakra sacro. Algunos psíquicos

excepcionales pueden examinar su anatomía espiritual y ayudarle a encontrar los centros de energía problemáticos y a mantenerlos y equilibrarlos.

Hay muchas situaciones emocionales en las que nos enredamos en la vida. Si está agobiado por una carga emocional, es hora de liberarse de este estrés. Se pueden detectar regiones problemáticas en términos de desequilibrio en los centros de energía y qué otros chakras pueden verse afectados por el desequilibrio y ofrecer sesiones de equilibrio de los chakras con coaching o ayuda.

Mantener un chakra sacral equilibrado te introducirá en un nuevo y magnífico reino emocional. La limpieza y el equilibrio del chakra sacro le devolverán el entusiasmo por la vida, rejuvenecerán sus objetivos vitales finales y le ayudarán a alcanzar la armonía emocional.

# CAPÍTULO 8: EL CHAKRA SACRO O LA MORADA DEL YO.

Nuestra sexualidad, sensualidad, emoción, creatividad y pasión fluyen desde el Chakra sacro; como puedes imaginar, es un lugar profundamente poderoso y automático en nuestra energía, ya que gran parte de nuestra energía germina en este Chakra.

El Chakra sacro, que está regido por el elemento agua, gobierna todos los fluidos corporales, los órganos reproductores y la cuna pélvica/cadera. Específicamente, los órganos/glándulas/componentes del cuerpo conectados con este Chakra son:

- Sistema reproductor;
- Todos los fluidos corporales, incluyendo la sangre, la orina, la menstruación y las lágrimas;
- Caderas, sacro y espalda baja;
- Riñones.

Cuando el Chakra sacro está totalmente equilibrado, nuestras emociones fluyen libremente como el agua, y estamos serenos y vitales. Estamos conectados con nuestra creatividad y concentración cuando los chakras inferiores, concretamente el Chakra Raíz y el Chakra Sacro, están en armonía.

Entre los síntomas de un déficit en el Chakra sacro están:

- Miedo al contacto;
- 
- Oposición al cambio;

- Disociación del propio yo.

- Entre los síntomas de un exceso o bloqueo en el Chakra sacro están:

- Adicción sexual o adicción al placer.

- Límites inadecuados o comportamiento fuera de control.

- Estallidos emocionales o comportamiento dramático e imprevisible.

El Chakra sacro está relacionado con el calor del color naranja, la fruta naranja y todas las comidas y líquidos que tienen un sabor agradable. "Svadhisthana" está relacionado con el sentido del gusto, ¡especialmente con los productos dulces!

El Chakra sacro se fortalece y equilibra a través de todas las flexiones hacia adelante, las flexiones hacia atrás (sentado, de pie y boca abajo) y las posturas en cuclillas (cuclillas de oración) en la práctica del yoga.

En tu práctica de yoga, puedes elegir centrarte en el Chakra sacro si así lo deseas. El potencial de este Chakra para causar trastornos hace que sea aún más importante tener apoyo a mano. A menos que estés bajo el cuidado de un terapeuta de yoga capacitado que se especialice en el equilibrio de los chakras, no debes hacer esto por tu cuenta.

# CAPÍTULO 9: INDICADORES DE QUE SU CHAKRA SACRO NECESITA SER FORTALECIDO.

El Chakra Sacro es el segundo más susceptible de ser bloqueado o debilitado severamente después del Primer Chakra. El Chakra Sacro es ocasionalmente referido como el Chakra Sacro. Se encuentra a lo largo de la columna vertebral alrededor de 2 pulgadas por debajo del ombligo. Se ocupa de la autoestima, la creatividad, las relaciones, el placer y la sexualidad y se ve obstaculizado y socavado por la autocrítica y la culpa.

Cinco indicadores de que su chakra sacro es débil.

1) Te torturan los remordimientos y no quieres o no te atreves a perdonarte las transgresiones del pasado. Siempre estás comparando tu valor con el de los demás y tiendes a evitar la compañía de personas que consideras más merecedoras o cualificadas que tú porque su presencia te hace sentir aún menos merecedor.

2) Tienes un débil sentido de la autoestima que depende en gran medida de la aprobación de los demás, especialmente de aquellos que crees que tienen poder o

autoridad sobre ti. En consecuencia, a menudo se ve a sí mismo como un mártir abnegado, anteponiendo las necesidades de los demás a las suyas propias mientras alberga resentimiento y autocrítica.

3) Se ofende, hiere o enfada fácilmente por las palabras y comportamientos de personas que cree que no le valoran. Te pones a la defensiva y tiendes a criticar a quienes se comportan de forma diferente a la que tú crees que deberían hacerlo.

4) Crees que necesitas mejorar constantemente. Crees que debes desarrollarte constantemente para ser defectuoso y merecer el amor de los demás y de ti mismo.

5) A menudo o repetidamente te encuentras con síntomas corporales: problemas intestinales, dolor lumbar crónico, infecciones del tracto urinario o desequilibrios del apetito sexual (hiper o hipo sexual).

Hay cinco maneras de fortalecer su chakra sacro.

1) Reflexión: Lee o relee la parábola bíblica del hijo pródigo (Lucas 15:11-32). En la parábola del hijo pródigo, el hijo menor cree que no se ganó su valor a través de sus actos, mientras que el hijo mayor cree que se ganó su valor a través de sus actividades. Independientemente de tus convicciones religiosas, Jesús presentó esta fábula para

ayudarte a comprender la realidad de tu valor propio inherente.

El sabio padre informa a los niños de que su valor inherente para él no se puede adquirir ni perder. Esto es cierto para todos. Contempla esto hasta que sientas, visceralmente, que es cierto para ti. Deje que afloren y fluyan todas las emociones; esto es lo que está deteniendo su Chakra sacro.

2) Revisa tu noción de autoperdón para que sea más inclusiva. Perdonar es abandonar la noción de que mereces un castigo por tus acciones. Sí, toda acción tiene repercusiones, pero estas repercusiones sirven como maestros en lugar de condenarte como indigno.

Deja de creer que tus errores te incapacitan castigándote por ellos. Es ineficaz, innecesario y obstruye tu Chakra sacro. Considera tus circunstancias actuales como tu instructor y busca lecciones que te ayuden a tomar mejores decisiones.

3) Canta la palabra "move" prolongando el sonido "ooo" durante todo el tiempo que te permita tu respiración. La palabra move contiene el sonido vocálico correcto y se refiere al Chakra sacro. Considera la posibilidad de ir hacia arriba en lugar de permanecer sumido en el remordimiento y la autocrítica.

Mientras mantienes el sonido "ooo", concéntrate en tu Chakra Sacro (dos pulgadas por debajo del ombligo a lo largo de la columna vertebral) e intenta sentirlo vibrar y brillar de color naranja, llevando vida y salud a toda la parte baja del abdomen y a todos sus órganos críticos.

4) Respiración del Chakra: Realice la técnica de respiración "Bellows". Extienda el bajo vientre en todas las direcciones mientras inhala tranquilamente por las fosas nasales (o por la boca si la nariz está congestionada).

En lugar de respirar, concéntrese en ampliar el espacio del abdomen con los músculos y crear un vacío natural que atraiga el aire automáticamente. Mantenga la respiración durante unas cuantas cuentas, luego contraiga la parte inferior del abdomen y utilice los músculos centrales para exprimir hasta el último trozo de aire, atrayendo el ombligo hacia la columna vertebral. Repítalo tantas veces como desee.

5) Asana de yoga: Comience con los pies separados a la anchura de los hombros y los dedos de los pies apuntando hacia delante. Colocando las manos en las caderas, gire lentamente las caderas en el sentido de las agujas del reloj para crear un cÃrculo lo mÃ¡s grande posible alrededor de la lÃnea central mientras mantiene los pies quietos.

Respira normalmente mientras giras durante veinte o treinta segundos en el sentido de las agujas del reloj, seguidos de otros veinte o treinta segundos en sentido contrario. Imagina que rompes toda la costra y la rigidez que años de autocrítica han acumulado en tus caderas.

A medida que la autocrítica y el sentimiento de culpa se hacen añicos, y el resplandor naranja de tu Chakra sacro comienza a irradiar, adquieres libertad de movimiento en todas las direcciones, tanto física como mentalmente, y espiritualmente.

# CAPÍTULO 10: EL CHAKRA SACRO Y TU SALUD LA FERTILIDAD, EL DESEO, LA CREATIVIDAD Y TUS CADERAS.

La tirantez o rigidez de una articulación puede atribuirse a un bloqueo energético en el Chakra o centro de poder que gobierna esa articulación. En este caso, el responsable es el Chakra sacro. El centro de energía sacro, Svadhishthana, es uno de los chakras más comúnmente afectados por un bloqueo energético.

Por ejemplo, si los músculos de la cadera y las piernas están tensos, la tensión está reteniendo la energía o, según el caso, conteniéndola. Si bien puedes atribuir esta tensión a algún otro factor de estrés físico, creo que al tomar conciencia de lo que sucede en tu cuerpo, comenzarás a reconocer patrones o hábitos que muy posiblemente estén asociados a tu Chakra sacro o sexual.

En ciertos contextos, la palabra "sacral" puede ser sustituida por "sexual", pero creo que este centro

energético es mucho más. Está directamente asociado con el sistema reproductivo, el nombre chakra sexual, y la creatividad, el deseo, las relaciones y la transformación.

¿Cómo son tu sistema reproductivo, tu creatividad, tu deseo y tus relaciones? ¿Cómo te adaptas al cambio?

Al igual que con otros centros de poder de los chakras, un desequilibrio en éste puede hacer que el cuerpo envíe señales sutiles o no tan sutiles al cerebro.

¿Estás prestando atención a lo que dice?

Y si estás escuchando, ¿qué acciones estás llevando a cabo en respuesta?

Como se ha comentado anteriormente, un desequilibrio en esta zona puede manifestarse fisiológicamente como infertilidad, dificultades en la vejiga, alergias, conflictos de poder internos y rigidez en las caderas y en los músculos que las rodean. Curiosamente, un desequilibrio en esta zona también podría conducir a la obesidad. Digo esto con cierta aprensión porque no quiero que creas que ahora tienes la culpa.

Volvamos sobre nuestros pasos.

¿Qué quería decir al mencionar los conflictos internos de poder anteriormente?

Mi objetivo era ofrecer una representación concreta de un concepto abstracto.

Las batallas de poder se pueden concebir como una lucha entre el "bien" y el "mal", esencialmente una lucha por establecer la dominación o el equilibrio entre ambos.

¿Y si esta batalla de poder fuera más bien un proceso de dar y recibir en equilibrio?

La reproducción, un aspecto importante del Chakra sacro, es un delicado equilibrio de dar y recibir entre un hombre y una mujer.

¿Por qué no podemos relacionar el equilibrio entre dar y recibir con todo lo demás que rige este Chakra?

La obesidad y el sobrepeso son el resultado de un desequilibrio entre dar y recibir. Consumes más calorías de las que gastas.

Lo mismo ocurre con tus interacciones interpersonales. Existe un equilibrio entre dar y recibir?

¿Existe alguna armonía entre tus deseos y tu expresión artística?

¿Dónde te expresas libremente y dónde te reprimes?

En una línea similar, ¿se está exagerando? ¿Hay un punto en el que la indulgencia se vuelve excesiva?

Este es un chakra particularmente intrigante, ya que afecta profundamente a la forma en que todos podemos pasar nuestras vidas.

Entonces, ¿cómo combinamos todo esto en nuestro camino hacia la mejora de la salud?

¿O podríamos?

Este delicado equilibrio entre dar y recibir es una de las principales preocupaciones. Hay que elegir entre los extremos de la sobreindulgencia, la extravagancia, la ostentación o la fragilidad, la estrechez y la contención crónica o el retraimiento en el extremo opuesto del espectro.

La gran noticia es que rara vez es tan blanco o negro como se cree. La peor noticia es que ya estamos tan atrapados en el afán de identificarnos que nuestras emociones están tan ligadas a nuestras concepciones de lo que es bueno y malo.

¿Qué podemos hacer entonces?

Si descubre que está bloqueado aquí, que se está reteniendo emocionalmente, que se siente "apretado" o constreñido, entonces su única opción es determinar la causa o causas.

Dado que se trata de un problema potencialmente a largo plazo o de larga duración, debes abordarlo con tacto.

Mis recomendaciones van desde el yoga restaurativo hasta el masaje. Hasta todas las formas de expresión artística, incluyendo la danza, el dibujo y el canto.

Sin embargo, la etapa más crucial es la aceptación.

Reconocer quién eres, qué eres y tus capacidades. Aquí es donde encontrarás la verdadera libertad y un chakra sacro más fuerte y equilibrado.

# CAPÍTULO 11; LA ACTIVACIÓN DEL CHAKRA SACRO MEJORA SU COMPORTAMIENTO SEXUAL.

El Chakra sacro, o "Syadisthana", es el Chakra sacro y está directamente conectado con los ovarios, otros órganos sexuales y el ciclo reproductivo. Lo representa un loto con seis pétalos, y su color asociado es el naranja.

Este Chakra gobierna nuestra identidad sexual y nuestra capacidad para formar vínculos íntimos. Si este Chakra está desequilibrado u obstruido, su comportamiento sexual se verá afectado. Su incapacidad para obtener satisfacción emocional o sexual puede afectar significativamente a su relación.

A veces una persona se preocupa tanto por su sexualidad que empieza a despreciar a su pareja y a considerarla como un medio para obtener placer. El abuso sexual es la causa más frecuente de un chakra sacro bloqueado, y si no se gestiona con prontitud, puede convertirse en un escenario más complicado que interrumpa la relación de pareja.

Si buscas técnicas para abrir el Chakra sacro, la práctica más típica es simplemente la meditación. Encuentre un lugar en su casa que sea tranquilo y libre de elementos de distracción. Cierra los ojos e inhala profundamente. Cuando consiga un estado más tranquilo y relajado, mantenga los ojos cerrados y concéntrese en su Chakra sacro, utilizando esencialmente sus ojos internos.

Pronto observará que emana un rayo de luz. Si medita diariamente a la misma hora y en el mismo lugar, su cuerpo y su mente se acostumbrarán a su entorno y tardarán menos en alcanzar el nivel final.

Nuestros cuerpos energéticos facilitan nuestra experiencia y expresión. Comprender los chakras mejora nuestra comprensión de nosotros mismos. Para vivir una vida sana, debemos abrir cada Chakra. La conciencia nos acerca a nosotros mismos y nos permite sanar a los demás y a nosotros mismos.

Cuando nuestros chakras están despejados y bien equilibrados, esto influye en nuestra salud emocional, espiritual y física. La limpieza de los chakras es un método excelente para lograr un estilo de vida saludable.

# CAPÍTULO 12: CHAKRA SACRO Y CREATIVIDAD SENSUAL.

El Chakra Sacro es el segundo de los siete chakras de nuestro cuerpo. Está situado junto al primer Chakra, el Chakra Raíz, y también es conocido como el Chakra del Bazo. Se le conoce como "Swadhisthana" en sánscrito, que significa "dulzura".

El Chakra sacro está situado en o justo detrás de los órganos genitales en el bajo vientre. Es la segunda etapa por la que la energía asciende al Chakra más elevado, el Chakra Coronario. Este Chakra gobierna principalmente las tendencias creativas y sexuales del individuo.

El Chakra está relacionado con las emociones, los sentimientos, los estados de ánimo de deseo, la imaginación y las fantasías por debajo de estas dos partes principales. Cuando el Chakra está sano y en un estado continuo de rotación, nos otorga un asombroso sentido de la creatividad. También estimula las apetencias sexuales, aumentando nuestra capacidad para el tacto, la conexión y para hacer el amor y la intimidad.

Las vibraciones de la sensualidad impregnan el cuerpo, la mente y el alma, permitiéndonos transmitir amor a los demás y aceptar su amor. Cuando nuestros impulsos creativos se despiertan, las ideas frescas explotan. La dificultad de ejecutar tareas creativas que necesitan un alto nivel de inventiva y pensamiento fuera de lo común se elimina o se reduce a cero.

Las consecuencias de un Chakra Sacro bloqueado incluyen la incapacidad de establecer relaciones positivas con los demás y de generar ideas innovadoras. Muchas circunstancias provocan la obstrucción o el desequilibrio del Chakra.

Entre ellas, el abuso sexual o emocional, el trato frío, el abandono o el rechazo. Todas las acciones responsables del desequilibrio del Chakra Sacro revelan la mentalidad de víctima de una persona. Puede estar cargado o herido emocionalmente, ser impotente, distante, tener pocas habilidades sociales y sufrir dolencias estomacales. La creatividad se pierde y el movimiento se vuelve difícil.

El color naranja está asociado al Chakra sacro. Se representa gráficamente como una pirámide naranja rodeada de cuatro pétalos. Para restablecer el equilibrio del Chakra, las cosas de color naranja son extraordinariamente ventajosas.

Según algunos especialistas en chakras, hay que tener una actitud alegre y tranquila para curar el Chakra. Por ejemplo, consumir una naranja jugosa, ponerse ropa naranja o sostener cualquier objeto de color naranja. Su viva vitalidad favorece el ritmo de los chakras del cuerpo. Ya que cuando nos ponemos inquietos, impedimos que nuestro Chakra se regenere.

La curación del Chakra Sacro es crucial ya que es este Chakra el que nos permite vivir y trabajar en paz. Si no podemos conectar con la gente a través del amor y la intimidad, nuestra existencia no tendrá sentido.

# CAPÍTULO 13: ABRIR Y EQUILIBRAR EL CHAKRA SACRO.

El Chakra sacro es el Chakra con la energía más femenina. Representa la atracción, en particular la sexualidad, y sirve de centro emocional. Está regido por la luna, por lo que significa fluidez y gracia. El Chakra sacro está situado entre el ombligo y los genitales en el bajo vientre. Rige el bazo, el riñón, la vejiga y los órganos reproductores.

Dado que este Chakra controla todos los fluidos corporales y que los seres humanos son aproximadamente un 75% de agua, el tratamiento con agua es el enfoque más eficaz para equilibrar este Chakra.

A medida que maduramos y aceptamos nuestras emociones y sexualidad, este Chakra suele estar desequilibrado. Las personas con un chakra sacro equilibrado son amables, gráciles, abiertas a nuevas experiencias y constantemente optimistas. Un chakra desequilibrado conduce a pensamientos negativos, temor, autocompasión y envidia.

Un chakra sacro equilibrado aumenta su capacidad de conectar físicamente con su cónyuge en un estado de pureza, lo que da lugar a la satisfacción emocional y sexual. Sin embargo, cuando está desequilibrado, surgen muchos problemas. Usted descarta a su pareja y la percibe como una fuente de entretenimiento.

En ocasiones, la situación se vuelve tan grave que empiezas a abusar sexualmente de tu pareja y consideras el sexo como un acto meramente físico desprovisto de sentimientos. El nombre "Sacra" deriva de la palabra "santo", que significa "puro", y el sexo no es un hecho trivial o sin sentido.

La limpieza de los chakras es un método excelente para conseguir un estilo de vida saludable. Una vez que el Chakra ha sido abierto y limpiado, es crucial asegurarse de que está cerrado, ya que es vulnerable a las energías dañinas si se mantiene abierto. Cuando nuestros chakras están limpios y bien equilibrados, influye en nuestra salud emocional, espiritual y física.

El Chakra sacro es el Chakra naranja o Svadhisthana. Este Chakra es el Chakra sexual. Está situado en el vientre, ligeramente por debajo del ombligo, junto con la parte baja de la espalda y los órganos sexuales. El agua, la identidad emocional y la autogratificación constituyen su dirección.

También está relacionado con nuestros órganos reproductores y sexuales.

Corresponde a los testículos u ovarios productores de hormonas que participan en el ciclo reproductivo, lo que provoca cambios de humor extremos. Cuando este Chakra está bloqueado, sin duda surgirán problemas emocionales y de culpabilidad sexual.

El Chakra Sacro está relacionado con el aspecto de nuestra conciencia asociado con el apetito, la comida, el gusto y la sexualidad. En este sentido, existe una comunicación entre nuestro cuerpo físico y la conciencia con respecto a los deseos, requerimientos y placeres del cuerpo físico. Puede ser el sexo, la comida o los niños.

El Chakra sacro implica un examen más profundo de la creatividad, las conexiones emocionales, el respeto a las relaciones, el dejar ir, el dualismo, el magnetismo y el manejo de patrones. Mantener el equilibrio y la alineación de este Chakra es necesario para evitar experimentar problemas físicos.

Las molestias en la espalda, la disminución de la libido, la ciática, el dolor pélvico y los problemas urinarios son algunos de los síntomas. El problema es descubrir y evaluar lo que nos motiva a tomar o tomar las mejores

decisiones. Debemos reducir los problemas de control, lograr el equilibrio y procurar una buena relación yin-yang.

Podemos iniciar ajustes vitales deliberados reconociendo que la aceptación y el rechazo no son las únicas posibilidades de relación. Esto garantizará un chakra sacro saludable. Entonces estaremos seguros de tener una mayor creatividad, una mayor satisfacción emocional, una gran cantidad de energía física, vitalidad sexual, una imagen saludable de sí mismo y un entusiasmo por la vida.

# CAPÍTULO 14: LA RELACIÓN ENTRE LA SANACIÓN CON CRISTALES Y EL CHAKRA SACRO.

Justo debajo del naval se encuentra el Chakra Sacro o Naval (Vientre).

Hay 6 pétalos.

- Regula los órganos reproductores.
- Las gónadas comprenden las glándulas endocrinas.
- Está conectado con el plano Etéreo/Astral.
- El color de este Chakra es el naranja.
- El cristal de este Chakra es la Aventurina Naranja.

Debajo del ombligo y sobre el hueso púbico se encuentra el Chakra Sacro. Las obstrucciones de este Chakra están muy extendidas en la sociedad moderna. Aquí es donde

descubrimos la motivación para actuar según nuestros deseos.

A menos que usted haya tenido una crianza nutritiva y amorosa y no haya sido impactado por el mundo occidental, es casi difícil adquirir un Chakra Sacro equilibrado en los tiempos modernos. El Chakra Sacro es el punto de energía que regula tus deseos, demandas sexuales y la cantidad de abundancia que permites.

Este Chakra es muy femenino; cuando se bloquea, se manifiesta como problemas con la reproducción, la identidad femenina, la agresión, las disfunciones sexuales, la apatía, el dolor de espalda, los problemas del tracto urinario, la falta de control sobre los deseos físicos, y los sentimientos de estar creativamente cortado; también puede volverse rígido y sin emociones.

Este chakra está relacionado con la sexualidad, la creatividad y la socialización. Es el lugar de la felicidad y la ubicación del niño interior. Está relacionado con los testículos y los ovarios de los hombres y las mujeres. Aquí reside el deseo de procrear. A menudo, cuando las personas tienen problemas de relación, este Chakra está desequilibrado.

Cuando se resuelven cuestiones relacionadas con el sexo, el poder y el dinero. La vida de la mayoría de las

personas está impulsada por el deseo sexual. Desgraciadamente, algunos manipulan a otros a través del sexo para conseguir lo que quieren. Aunque el Chakra sacro está fuertemente asociado con el mal uso de las energías sexuales, sus aspectos negativos también están asociados con el poder y la riqueza. Los chakras sacro y del plexo solar están íntimamente conectados.

La energía del chakra sacral se transfiere al chakra de la garganta. Las personas utilizan el poder del lenguaje para manipular y conseguir sus objetivos. Los que tienen un chakra inactivo no comunican sus sentimientos y deseos.

Los siguientes trastornos están relacionados con un Chakra Sacro desequilibrado:

Ciática.

Enfermedad testicular.

Cambios de humor.

Dolor de espalda.

Problemas menstruales.

Espasmos musculares.

Quistes ováricos.

Problemas urinarios.

La energía del Chakra Sacro puede facilitar el movimiento, el crecimiento y la transformación. Este Chakra también regula los placeres emocionales, especialmente la intimidad. Por ejemplo, el respeto a uno mismo, aprender a dar y recibir, y dedicarse a actividades creativas. El Chakra Sacro también se asocia con los vaivenes emocionales, la empatía, la culpa, la obsesión y las personalidades manipuladoras.

POSITIVOS: Innovador - Equilibrado emocionalmente - Independiente - Feliz - Se relaciona bien con los demás - Sociable

PROBLEMAS DE CONTROL: Destructivo, Desanimado, Obsesivo, Excesivamente dependiente y Retraído.

Un Chakra Sacro sano nos permite aceptar y resolver los obstáculos de la vida de forma creativa, comprender e integrar nuestra sexualidad adecuadamente, sentir y expresar nuestras emociones y disfrutar de las alegrías de la vida. Cuando está en una condición de equilibrio, el color apropiado es el Naranja Vibrante.

# CAPÍTULO 15: LAS ASANAS DE YOGA DEL CHAKRA SACRO.

El chakra sacro está relacionado con la creatividad, la sexualidad, el sistema reproductor, los riñones y la vejiga urinaria. Las posturas en el yoga pueden utilizarse para aumentar las sensaciones. Realizar las posturas del Chakra sacro de forma creativa y centrarse en la región pélvica puede ayudar a centrar la energía en este Chakra.

La mariposa Baddha Konasana, la cabeza de vaca Gomukhasana y la diosa Deviasana son tres posturas de yoga que abren la cadera.

Mariposa (Baddha Konasana)

Disfruto de una investigación más profunda tumbado de espaldas, con las piernas y los pies apoyados en una almohada o un cojín y una manta ligera cubierta por el cuerpo. Realiza esta posición sentado o tumbado. Las plantas de los pies están muy juntas, formando un diamante desde las caderas hasta las rodillas dobladas y los dedos de los pies.

Vuelvo a prestar atención a la región pélvica y continúo imaginando de forma creativa. Respira deliberadamente. Si esta postura te provoca angustia emocional y decides permanecer en ella, céntrate en las sensaciones físicas.

Cabeza de vaca (Gomukhasana)

Tiene la sensación opuesta a la de una mariposa. En los muslos, las piernas se cruzan juntas, no separadas. Si se realiza en posición supina, las rodillas pueden acercarse al pecho o alejarse hacia el suelo.

Pruebe la postura con las piernas apoyadas en una almohada o un cojín. Encuentre el lugar donde la postura le resulte más natural y concéntrese en la región pélvica durante cinco minutos. Para aumentar la apertura del pecho, puedes moverte para colocar un brazo detrás de la espalda y el otro por encima o colocar los brazos delante del cuerpo. Los brazos y las piernas se repiten con la pierna opuesta en la parte superior.

Diosa (Deviasana)

¿Qué diosa elegirás? De África - ¿Osun, Hathor? De la India: ¿Saraswati, Rakini? De Europa: ¿Deméter, Afrodita? ¿Hablarás con o para una diosa? ¿Te sientes más o menos diosa si mueves los brazos y las piernas? ¿Y si mueves la

propia zona pélvica? La atención se centra en el Chakra sacro.

Explora en profundidad las sensaciones de la región pélvica, desde el hueso púbico hasta el sacro, realizando las dos primeras posturas de espaldas. Concluye con la postura de pie, Diosa. Esta podría ser una buena manera de empezar el día; al final del día, podrías empezar con la Diosa y terminar con las posturas de restauración.

Si te sientes cómodo, cierra los ojos mientras te sumerges en las aguas del Chakra sacro a través de las posturas de yoga.

# CAPÍTULO 16: ÉXITO EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA CURACIÓN DEL CHAKRA SACRO.

¿Cómo definiría usted el éxito? Algunas personas tienen una buena vida familiar. Otros desean una carrera gratificante. Tal vez sea vivir una vida despreocupada, sin ataduras ni preocupaciones. Sea cual sea su definición de éxito, algunos requisitos previos le ayudarán a alcanzarlo.

Obtener fama y riqueza puede parecer seductor, pero sin una base social sólida, su concepto de "éxito" puede quedarse corto para garantizar la satisfacción.

Las redes sociales son la moda actual. Es habitual ser miembro de múltiples sitios de redes sociales que facilitan la comunicación y la conexión. En algunas circunstancias, crear y mantener una lista de amigos puede ser bastante difícil, pero ¿todo se basa en los números?

Si busca sugerencias sobre cómo vivir una vida equilibrada y feliz, no tiene que buscar más allá de las

filosofías místicas de Oriente. Siete centros de energía en el cuerpo apoyan la salud emocional y física.

Los chakras son centros energéticos que requieren un mantenimiento continuo y cuidadoso. Es necesario desarrollar una práctica consciente de los objetivos espirituales más puros, pero no te desanimes si te parece una tontería de la Nueva Era.

Una mirada más profunda a los cuatro primeros chakras revela que prácticamente ilustran lo que muchas personas considerarían el camino hacia una existencia feliz. Si te familiarizas con sus asociaciones, encontrarás un mapa que te ayudará a encontrar tu camino.

El primer Chakra, por ejemplo, sirve como recordatorio de que todo está interconectado - considere lo que ahora sabemos sobre el impacto de las acciones humanas en los casquetes polares y el ozono -. Por el contrario, el cuarto Chakra tiene que ver con el amor y el perdón.

Entre ellos se encuentra el Chakra sacro, Svadisthana, también conocido como Chakra Sacro. Está situado justo debajo del ombligo y cerca de los órganos genitales. Contiene los secretos de la vida y la creación. No debería sorprender que su mensaje tenga que ver con las relaciones, la creación, la ética y el dinero.

Es la piedra angular del éxito en la vida familiar, el lugar de trabajo, las relaciones interpersonales, la conducta personal, el amor, la compasión y el perdón. Nos enseña a respetarnos unos a otros. ¿Cómo podríamos equivocarnos si sólo hiciéramos esto?

Para trabajar el Chakra sacro, debes aumentar la energía Svadisthana en tu vida. Utilizar la meditación y el sonido es un método poderoso para lograrlo. Cada Chakra posee un mantra que resuena con el cosmos. Su utilización ayuda a eliminar las obstrucciones y a restablecer el flujo de energía.

La meditación no tiene por qué ser difícil. Encuentra una posición cómoda y adormécete. Hay una gran cantidad de música excelente disponible en línea que puede utilizar para ayudarle a relajarse e ideas útiles sobre cómo hacerlo.

Una vez que te sientas relajado, inhala profundamente y canta el mantra Vam (se pronuncia "vom") en voz baja y constante mientras exhalas. Cantarlo te ayudará a percibir su tremenda resonancia. No hay un número específico de repeticiones ni un límite de tiempo, aunque la sesión media de meditación dura unos 20 minutos.

Al principio, hazla durante el tiempo que te sientas cómodo, pero intenta hacerla en silencio durante al menos

cinco minutos. Al terminar, descansa sobre tu espalda y toma conciencia de la energía que fluye por tu cuerpo. Debe fluir desde la raíz en la base de la columna vertebral hasta la coronilla del cráneo.

Después de esto, comprenderás mejor la fuerza del Chakra sacro. La curación del Chakra sacro alterará tu atención. Si puedes alcanzar el equilibrio con esta energía y empezar a relacionarte con el mundo con atención, entonces seguirán excelentes relaciones, creatividad, trabajo, dinero y ética. La base de la felicidad que sigue es la clave para lograr los otros deseos en la vida.

# CAPÍTULO 17: LA INSPIRACIÓN Y EL CHAKRA SACRO.

Entrar en tu imaginación puede parecer a veces como intentar sacar agua de una roca. La buena noticia es que existen estrategias para estimular la creatividad, una de las cuales es equilibrar tu Chakra sacro.

Chakra es el término sánscrito para una rueda giratoria; los chakras son vórtices de energía que existen en el cuerpo etéreo y en los lugares correspondientes del cuerpo físico. Hay siete chakras primarios, y funcionan como canales de entrada de energía.

El chakra sacro, también conocido como el bazo o el chakra del ombligo, está situado a unos cinco centímetros por debajo del ombligo, en el bajo vientre. Gobierna la autoestima¸ la sexualidad y la creatividad y está relacionado con el deseo, el placer, el equilibrio emocional y la abundancia que permites en tu vida para satisfacer tus deseos.

Si este Chakra funciona correctamente, disfrutarás de una mayor creatividad, un mayor placer emocional y valor,

vigor sexual y un sano sentido de la autoestima. Sin embargo, si este Chakra está obstruido, se produce una frustración sexual y creativa.

Es posible que tenga dificultades para acceder a su lado creativo o que tenga ideas increíblemente inventivas pero dificultades para ejecutarlas. Las manifestaciones físicas de un bloqueo incluyen dolor lumbar, ciática, problemas reproductivos, disminución de la libido y problemas urinarios.

Afortunadamente, existen muchas herramientas para equilibrar los chakras. He proporcionado una lista de algunas de las correspondencias para el Chakra sacro e instrucciones sobre cómo utilizar estas herramientas para equilibrar este Chakra y así aumentar tu creatividad.

COLOR: Naranja:

Rodéate de naranja. Durante la meditación, visualiza el naranja alrededor de este Chakra. Llévalo, consúmelo (idealmente como alimento) o utilízalo para decorar tu estudio o espacio de trabajo.

MÚSICA: música sensual y fluida con ritmos apasionados (piensa en "Sexual Healing" de Marvin Gaye). Usa tus caderas, baila. Gira, nena, gira.

Las piedras preciosas son la cornalina, el jaspe anaranjado, el ópalo de fuego y la piedra lunar. Estas piedras también pueden llevarse como joyas.

El sándalo, el jazmín, el ylang-ylang, la salvia, la bergamota y el azahar son ACEITES ESENCIALES.

Utiliza un quemador de aceite para combinar varios aceites. En un baño, combine 10 gotas o utilícelas individualmente. (Esto es especialmente eficaz ya que el agua es el elemento que rige el Chakra sacro). Cuando necesites inspiración, pon unas gotas en un pañuelo y huélelo. Puedes crear un aceite de masaje con aceite de almendras y unas gotas de aceite esencial.

Ahora que ya sabes cómo estimular tu creatividad, báñate mientras comes un mango, ponte ropa y joyas de color naranja y empieza a mover las caderas al ritmo de un buen ritmo.

# CAPÍTULO 18: EL CHAKRA SACRO Y EL COACHING DE VIDA ESPIRITUAL.

El Chakra sacro se llama Chakra sacro o del bazo. Se encuentra a unos cinco centímetros detrás y debajo del ombligo. Se muestra como el mandala Svadhistthana en sánscrito, que significa "espacio propio". Su elemento es el agua, y un pez lo representa.

El Chakra sacro influye en el bajo vientre, el bazo, el hígado, la vejiga, los riñones, los órganos sexuales y la fertilidad. Además, el Chakra sacro influye en nuestro cuerpo emocional, los deseos, la sensualidad y el impulso sexual. Afecta a nuestra capacidad para cooperar, negociar, mantener una mente abierta y estar en desacuerdo con la gente de forma civilizada.

Si este Chakra está desequilibrado, experimentaremos intoxicación hepática, enfermedades renales, infecciones de la vejiga, problemas de infertilidad y enfermedades de transmisión sexual. La frialdad y la impotencia son frecuentes. Debido a nuestra preocupación por el placer y el escapismo emocional, podemos volvernos dependientes del

sexo, la comida, la bebida o los narcóticos. Estas adicciones se ven reforzadas por la negación de traumas emocionales inconscientes.

Cuando este Chakra está bloqueado, la terquedad, la arrogancia, la crueldad, la paranoia, la envidia, la desconfianza y la obsesión pueden devorarnos.

Mientras que el Chakra de la raíz gestiona el ego, el Chakra sacro gobierna la sombra del ego; por lo tanto, cuando está desequilibrado, negaremos este aspecto oculto de nosotros mismos. Es normal que las personas que necesitan equilibrar este Chakra proyecten juicios, críticas, culpas y condenas sobre los demás. Las adicciones y deseos secretos deben ser tratados.

Sin embargo, cuando este Chakra está equilibrado, tendemos a ser receptivos a la vida, a las oportunidades, a las relaciones y a todo lo que ocurre en el presente. Estamos presentes y dispuestos a acoger plenamente cualquier cosa que nos traiga el universo, independientemente de lo "terrible" que pueda parecer inicialmente. No rechazamos, ni reaccionamos, ni luchamos contra las lecciones que la vida quiere enseñarnos. Como somos receptivos a la vida, se nos abren las puertas y todo lo que tocamos parece estar hecho de oro.

La consulta con un consejero espiritual podría ayudarte a desbloquear y equilibrar el chakra del plexo sacro. La canela, la vainilla, la algarroba, el pimentón dulce, el sésamo y las semillas de alcaravea son especias para sanar el chakra sacro. La cáscara de naranja, los escaramujos, la semilla de achiote, el clavo, la pimienta de Jamaica, y la hierba de limón orgánica se aconsejan para las infusiones.

El oro, el citrino, el ámbar, el ágata topacio dorado, la crisoprasa, el litio, el cuarzo ahumado, la turquesa, la malaquita, el ojo de tigre y la calcita amarilla son cristales y joyas recomendados para la curación.

# CAPÍTULO 19: ABRIR EL CHAKRA SACRO CON TERAPIA DE PIEDRAS Y DANZA.

La mayoría de nosotros sabemos que nuestro cuerpo tiene siete centros de energía, o chakras, situados en diferentes niveles, cada uno con una función única. Cada uno de estos chakras es un transformador del prana o vitalidad universal que recorre la glándula endocrina en la base del cráneo. Si los chakras inferiores están limpios y libres de impresiones negativas, la energía puede fluir libremente hacia los chakras superiores, dando lugar a estados superiores de conciencia.

Según la astrología, el Chakra sacro en la región genital del cuerpo está regido por Júpiter, el planeta que representa la conciencia humana. Enfatiza la creatividad y las dificultades de la sexualidad.

Si una persona se ha criado en un entorno conservador con poca libertad para expresar sus emociones, es posible que otras áreas, como la sexualidad, la pasión y la creatividad, también se vean afectadas. Para activar el Chakra Sacro, debemos mejorar nuestra movilidad pélvica.

Uno de los métodos más eficaces es realizar varias técnicas de danza pélvica, como las que se encuentran en los estilos de danza africana. Según un pequeño número de bailarines africanos, las técnicas están diseñadas principalmente para activar los chakras del cuerpo.

Para abrir el chakra sacro y todos los demás chakras, hay un segundo enfoque que está aumentando en popularidad, que implica el uso de varias piedras de color conectadas con cada chakra.

Sin embargo, hay que asegurarse de limpiar la piedra con agua y pronunciar mantras antes de llevarla, ya que emite energía positiva. La meditación debe formar parte de la práctica diaria de todo el mundo porque promueve la tranquilidad mental y la salud física, todo lo cual contribuye a una existencia feliz.

Cuando nuestros chakras están despejados y bien equilibrados, esto influye en nuestra salud emocional, espiritual y física. La limpieza de los chakras es un método excelente para conseguir un estilo de vida saludable. Muchos cursos en línea proporcionan un desglose paso a paso de los chakras e instrucciones sobre cómo abrir cada chakra. Las personas que han utilizado activamente estos potentes métodos han logrado el equilibrio mental, corporal y emocional.

# CAPÍTULO 20: CÓMO LOS CUENCOS DE CRISTAL AYUDAN A EQUILIBRAR EL CHAKRA SACRO.

Es esencial que el Chakra sacro, el Chakra sacral en el sistema de energía de los chakras, se mantenga equilibrado, desbloqueado y saludable, ya que realiza funciones esenciales.

Hay una gran cantidad de maneras de equilibrar sus chakras, pero la curación por sonido con cuencos de cristal es una técnica especialmente sencilla y eficaz. Siguiendo leyendo, aprende lo que hace el Chakra sacro y cómo puede ser equilibrado a través de la visualización, las afirmaciones y los cuencos cantores de cristal.

En qué consiste el chakra sacro?

La sexualidad, la creatividad, la conexión emocional, la intimidad y el deseo rigen el Chakra Sacro. El lugar de este Chakra se encuentra entre el bajo vientre y el ombligo. Rige la parte baja de la espalda, las caderas, los órganos sexuales, los riñones, el estómago, el hígado y las glándulas

suprarrenales. Se cree que cualquier anomalía en este centro energético produce enfermedades en estas zonas.

Un desequilibrio puede dar lugar a una falta de conciencia emocional, límites inadecuados, desapego de su sentido del placer y una resistencia excesiva al cambio. Si está bien equilibrado, este chakra produce una sensación de satisfacción emocional, además de un impulso sexual saludable, una expresión creativa abierta, entusiasmo por la vida y un disfrute completo de las alegrías de la vida.

Meditación para equilibrar el chakra sacro con el cuenco de cristal.

La nota relacionada con el Chakra sacro es D, y su color es naranja. Este Chakra puede equilibrarse fácilmente con una simple meditación y su cuenco de cristal. Como los cuencos de cristal se ajustan a una nota determinada, asegúrate de que el tuyo esté afinado en la nota D. Designa un momento y un lugar concretos para tu meditación.

Respira profundamente hasta que te sientas relajado y centrado.

Cuando esté preparado, golpee el borde del cuenco tibetano tres veces con el percutor y comience a tocar rodeando el borde con el percutor. Mientras tocas,

visualízate inhalando tranquilidad, felicidad, vitalidad y seguridad en ti mismo.

Visualízate liberando el miedo, la duda y la tensión al exhalar. Imagina que te liberas de cualquier restricción que impida tus conexiones, tu vida emocional o tu expresión creativa. También puede repetir afirmaciones, ya sea en voz alta o en silencio. Las siguientes afirmaciones se refieren al Chakra sacro:

- Aprecio mi cuerpo y me trato con dignidad.
- Experimento la alegría y la prosperidad con cada respiración que hago.
- Acojo la sensualidad, la ternura y el placer en mi vida.
- Tengo control sobre mi sexualidad.

Continúe con este procedimiento todo el tiempo que considere imprescindible. Deténgase cuando esté seguro de que la energía fluye libre y abiertamente. También puedes meditar durante un periodo de tiempo predeterminado y dejarlo cuando se acabe el tiempo. No hay ningún método incorrecto para meditar y equilibrar tus chakras con música, así que experimenta hasta que encuentres lo que major te funciona.

# CAPÍTULO 21: ONDAS CEREBRALES PARA ACTIVAR EL CHAKRA SACRO.

La inducción de ondas cerebrales es un método tecnológicamente establecido para abrir, equilibrar y activar el Chakra Sacro a través de frecuencias de sonido dirigidas a propósito.

El Chakra sacro encarna tu esencia mágica y sensual, donde ves la vida en todo, te involucras en el éxtasis eterno de la creación y donde creas. A través del Chakra sacro, experimentamos las profundas emociones asociadas a nuestra manifestación física. Aquí es donde experimentas tanto tu masculinidad como tu feminidad.

Este es el Chakra emocional, sexual, placentero, intuitivo, creativo, amistoso y nutritivo. Todos estos elementos son flexibles y están en constante evolución. El cambio continuo es simultáneamente una fuente de alegría y de angustia.

Y usted teme el cambio.

El Chakra sacro nos informa de que el placer es imposible sin el cambio. Construimos y descubrimos las diferencias a través del cambio. Las diferencias extremas producen polaridades. Las polaridades crean movimiento y atracción.

La vida se caracteriza y depende del movimiento.

Si el chakra sacro no funciona correctamente,

Se abre demasiado.

• No aprecia que le toquen.

• Excesivamente emocional, con límites débiles, adicción sexual y apegos compulsivos.

• Emocionalmente volátil, demasiado ambicioso, manipulador, enredado en ilusiones y excesivamente indulgente.

• Considera los objetos sexuales de una persona

No se abre lo suficiente.

• Frialdad, impotencia, rigidez, adormecimiento emocional y fobia al placer.

• Tímido, paralizado por el miedo, extremadamente sensible, despreciativo, agobiado por la culpa, aferrado a la energía sexual, culpable de tener sexo, abusado.

He aquí algunas preguntas que puede hacerse a sí mismo. Si la mayoría de tus respuestas son afirmativas, tu Chakra Sacro puede estar bloqueado o desequilibrado.

1. ¿Sufres de dolor en la parte baja de la espalda?

2. ¿Tienes problemas con el tacto, ya sea que alguien te toque o que tú toques a otros?

3. ¿Tiene problemas con los riñones, la vejiga o la retención de líquidos?

4. ¿Experimentó angustias o traumas entre los 3 y 5 años y los 8, cuando comenzó a desarrollar su conciencia?

5. ¿Tiene problemas con algún aspecto de su sexualidad?

6. ¿Es usted emocionalmente estable o sus emociones oscilan entre los extremos?

7. ¿Intenta ocultar o manejar sus emociones?

8. ¿Sigue vivo el niño que llevas dentro?

9. ¿Puedes pensar de forma poco convencional?

10. ¿Está limitada tu imaginación?

11. ¿Sus relaciones sexuales son mutuas y respetuosas, sin restricciones como la impotencia o la frigidez?

12. ¿Se siente alejado de la realidad y le cuesta vivir el momento presente?

13. ¿Nada en tu vida parece sencillo?

14. ¿Te enfurece ser una víctima?

Una perturbación emocional, como una pelea, una pérdida o un accidente, puede provocar el bloqueo de un chakra. El miedo, la ansiedad y el estrés son causas frecuentes del mal funcionamiento de los chakras. Cuando se acumulan obstrucciones en el campo, el flujo de energía a través del chakra se interrumpe. La enfermedad y las dolencias emocionales y mentales en el cuerpo físico son causadas en última instancia por estas barreras, que interrumpen la Armonía en el campo.

La sintonización de las ondas cerebrales proporciona acceso a la frecuencia particular requerida para abrir y

desbloquear el Chakra sacro.

Cuando el Chakra sacral está sano, abierto y equilibrado, se experimenta vitalidad, entusiasmo y sociabilidad. Puede provocar humor y compasión. Tiene una sensación de salud y bienestar interior y se siente impulsado a crear.

Limpiar y equilibrar cada Chakra le permitirá vivir su mejor vida.

Utiliza la inducción de ondas cerebrales, una herramienta que puede acceder rápidamente y mantener la frecuencia necesaria para activar los chakras.

# CONCLUSIÓN.

Según su nombre, el Chakra sacro está situado en la región del sacro, en la parte inferior del abdomen. En este post, examinaremos las cualidades del Chakra sacro y qué hacer si se desequilibra.

Este es el segundo de los siete chakras principales que se extienden desde la coronilla de la cabeza hasta la base de la columna vertebral. El Chakra sacro, también conocido por su nombre sánscrito tradicional "Svadhisthana", es un vórtice de energía situado en el cuerpo sutil que desempeña una función crucial en la conservación del complejo mente-cuerpo en los seres humanos.

El Chakra sacro está relacionado con el color naranja y está representado por una flor de loto de seis pétalos. Afecta a los sistemas reproductivo y urinario, a las glándulas suprarrenales y a ciertos procesos digestivos. El Chakra sacro está asociado a la imaginación, la creatividad y la sexualidad a nivel cerebral y emocional.

La inestabilidad del Chakra sacro puede manifestarse en forma de trastornos reproductivos, problemas de riñón y

vejiga, celos y comportamientos adictivos.

Al igual que con los demás chakras del sistema, el Chakra sacro puede volver a equilibrarse utilizando diferentes técnicas, incluyendo los cristales y la meditación. Al meditar, la colocación de piedras preciosas de color naranja como la cornalina, el citrino o la aventurina naranja en la parte inferior del abdomen puede influir positivamente en este Chakra.

Incluso si eliges no utilizar cristales, una meditación por sí misma puede ser bastante efectiva, particularmente si utilizas un CD de meditación de ondas cerebrales hecho específicamente para reequilibrar el Chakra Sacro.

Si no estás familiarizado con la meditación de ondas cerebrales, consiste en escuchar sonidos repetidos de frecuencias precisas. Estos sonidos pueden afectar directamente al cerebro, facilitando la consecución de diversos estados alterados.

En el caso de la meditación de los chakras, dicha grabación también puede contener sonidos correspondientes a las frecuencias asociadas con el funcionamiento saludable de los chakras (al igual que todas las demás partes del cuerpo físico y energético, los chakras son vibratorios y, por lo tanto, son susceptibles de ser influenciados por otras fuerzas vibratorias como el sonido).

Si opta por emplear una grabación de ondas cerebrales para equilibrar el funcionamiento de sus chakras, asegúrese de reservar un tiempo diario para escucharlas. Como ocurre con cualquier esfuerzo, lo más habitual es conseguir los mejores resultados con la práctica repetida. Sin embargo, algunas personas pueden lograr excelentes resultados en su primer intento.